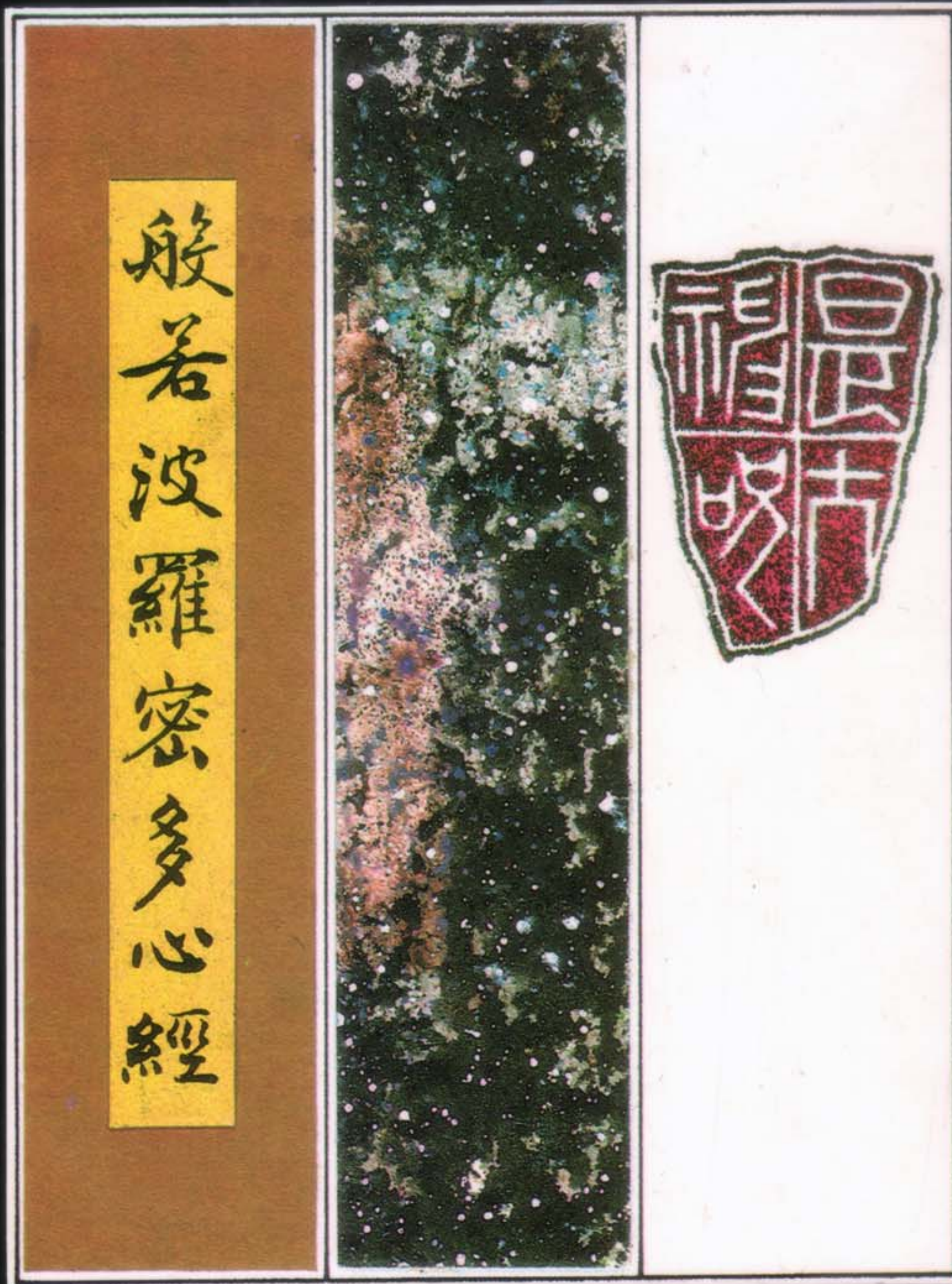
ZERO VERLAG



Prajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra

Das Sūtra vom Herzen der Vollkommenen Weisheit

The Heart Sūtra

Vierbaumer Heide 82a, 4134 Rheinberg 4
Originalausgabe

Gesamtgestaltung und Cover: Benjamin Last
Satz: ZERO Verlag
Druck: Schiborr KG, Mülheim/Ruhr
Printed in Germany
ISBN 3-922253-10-5

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Prajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra = Das Sūtra vom Herzen der vollkommenen Weisheit / Kalligraphie u. Hrsg. von Ācārya Jên Wên. — Orig.-Ausg. — Rheinberg : Zero-Verl., 1982.
Einheitssacht.: Prajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra ⟨dt.⟩
ISBN 3-922253-10-5
NE: Jên Wên [Ill.]; PT; EST

Prajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra

Das Sūtra vom Herzen der Vollkommenen Weisheit

The Heart Sūtra

hrsg. von edited by

Ven. Ācārya Jên Wên



ZERO

ZUR EINFÜHRUNG

Im Mahāyāna-Buddhismus genießt das Herz-Sūtra eine hohe Verehrung, weil in diesem kurzen Text die tiefsten Erkenntnisse der Erwachten enthalten sind. Für Außenstehende — d.h. unerleuchtete Menschen — ist der Text allerdings alles andere als leicht zugänglich und verständlich, weil darin fast nur vom Standpunkt der absoluten Wahrheit aus gesprochen wird.

Im Buddhismus hat man von jeher zwei Arten von Wirklichkeit unterschieden: die ‚relative Wirklichkeit' (saṃvṛti-satya) ist die Welt der Erscheinungen, und die ‚absolute Wirklichkeit' (paramārtha-satya) ist das Ungeschaffene, das Nirwana, und geht über alle Worte hinaus. Nāgārjuna sagte einmal sehr richtig, daß die Menschen nichts von den wirklichen Tiefen der Buddhalehre wissen, die nicht zwischen den Aussagen der relativen Wahrheit und der absoluten Wahrheit unterscheiden können (Mādhyamikā-Kārikā 24.9).

Der sogenannte normale Mensch meint, die Welt sei so, wie sie sich seinen Sinnen darbietet und entspräche den Vorstellungen, die er sich im Laufe des Lebens gemacht hat. Aber nichts ist ferner von der Wahrheit als diese irrige Auffassung.

Für den, der das Ungeschaffene geschaut hat, ist das Auge der Weisheit (prajñā-cakṣu) geöffnet, das ihm eine Dimension offenbart, von der unerleuchtete Menschen nichts wissen. Dieser Durchbruch in eine neue Dimension der Wirklichkeit wird als Erwachen bezeichnet. Weil diese Erkenntnis alle Gegensätze hinter sich gelassen hat, nennt man diese Weisheitsschau der Erleuchtung auch ‚nicht-unterscheidendes Erkennen' (advaya-jñāna), das jenseits von Gut und Böse ist. Diese Erkenntnis, die jenseits aller Gegensätze ist, durchdringt das Herz-Sūtra, und es heißt, daß „alle Din-

ge weder rein noch unrein, weder vollkommen noch unvollkommen sind". In der Schau des Ungeschaffenen wird gesehen, daß das Nirwana (nibbāna), das im Herz-Sūtra als Leerheit (śūnyatā) bezeichnet wird, nicht verschieden von der Welt der Erscheinungen ist. Das wird im Text ausgedrückt durch: „Form ist nicht verschieden von Leerheit, und Leerheit ist nicht verschieden von Form; wahrlich: Form ist Leere, und Leere ist Form", und „alle Dinge sind (geprägt vom) ‚Siegel' der Leerheit."

Weil im Erwachen aber auch gesehen wird, daß die Welt der Erscheinungen ein Nichts ist, heißt es im Text: „In der Leerheit gibt es keinen Körper, kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine Willensregungen und kein Bewußtsein usw." Auch im Pali-Kanon (Udana 7.10) heißt es, daß für den Weisen (die Welt der Erscheinungen) ein Nichts ist (passato natthi kincanaṃ), und Meister Eckhart sagte: „Alle Kreaturen sind ein Nichts." Da aber leider die Schriftgelehrten in allen Religionen sehr oft keinerlei Verständnis für die paradoxen Aussagen der absoluten Wahrheit aufbringen, wurde diese Aussage Meister Eckharts als Ketzerei verdammt.

Wenn hier gesagt wird, daß die Welt der Erscheinungen ein Nichts ist, dann darf das nicht als Ausdruck einer negativen Weltanschauung mißverstanden werden. Es wird damit vielmehr zum Ausdruck gebracht, daß die einzige Wirklichkeit das Ungeschaffene ist. Da das an sich unaussprechliche Erlebnis der höchsten Wahrheit über alle Logik und alle Begriffe und Vorstellungen hinausgeht, sahen sich die meisten großen Mystiker aller Zeiten und Religionen gezwungen, Paradoxe zu gebrauchen, die unerleuchteten Menschen unlogisch erscheinen.

Eine bemerkenswerte Parallele zum Herz-Sūtra findet sich im Pali-Kanon (Udāna 8.1). Der Buddha spricht dort vom Nirwana und sagt: „Es gibt jenen Bereich, wo es weder Erde noch Wasser, weder Feuer noch Luft gibt; dort gibt es weder den Bereich des unbegrenzten Raumes noch des grenzenlosen Bewußtseins, weder den Bereich des Nichts noch den Bereich, in dem man kaum noch von Wahrnehmung sprechen kann. Dort gibt es weder diese Welt noch die jenseitige Welt, weder Sonne noch Mond. Dort gibt es

weder Kommen noch Gehen, noch Verharren, weder Geburt noch Tod. Es (nämlich das Nirwana) ist auf nichts gegründet, unbewegt und jenseits aller Vorstellungen. Es ist das Ende des Leidens."

Da in der Schau des Ungeschaffenen erlebt wird, daß es in Wirklichkeit Geburt und Tod gar nicht gibt, wird das Nirwana als ‚das Todlose' (amṛta) bezeichnet, und im Text heißt es: „In der Leerheit gibt es weder Geburt noch Altern und Sterben." Wer das Ungeschaffene geschaut hat, der hat gesehen, daß auch Unerleuchteten in Wirklichkeit Buddhas sind; aber sie wissen es nicht. Diese Erkenntnis, die man bei vielen Zen-Meistern findet, wird im Text ausgedrückt durch: „In der Leerheit gibt es weder Weisheit noch geistige Blindheit, noch Aufhebung der geistigen Blindheit."

Im Erleben des Nirwana wird erkannt, daß alle Dinge teilhaben an der allumfassenden Vollkommenheit des Ungeschaffenen. Darum haben vom Standpunkt der absoluten Wahrheit die Vorstellungen von Erreichen und Verwirklichen, denen so viele religiöse Menschen verhaftet sind, nicht die allergeringste Bedeutung; das wird im Text ausgedrückt durch: „In der Leerheit gibt es kein Verwirklichen und kein Nichtverwirklichen."

Vom Standpunkt der relativen Wahrheit aus gibt es Leiden, den Ursprung des Leidens, die Aufhebung des Leidens und einen Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt; aber in der absoluten Wahrheit, im Nirwana, „in der Leerheit gibt es kein Leiden, keinen Ursprung (des Leidens), keine Aufhebung (des Leidens) und keinen Weg, (der zur Aufhebung des Leidens führt)".

Die Siegelschneidekunst hat in China eine lange Tradition. Die Siegel werden in Holz, Stein oder Elfenbein graviert. Man verwendet für die Siegel die ältesten Schriftzeichen. Die Siegel in diesem Buch sind in Stein, zum großen Teil in Marmor graviert. Die Kalligraphien zu den Siegeln sind von dem Ehrwürdigen Ācārya Jên Wên, der auch die Herausgabe dieses Buches übernahm.

Bhikkhu Vimalo

VORWORT DES EHRWÜRDIGEN CHI KUNG

Das Mahāprajñāparamitā-Herz-Sūtra, das aus 286 Schriftzeichen besteht, ist kurz und dennoch tief, knapp und dennoch treffend. Es faßt in sich die Weisheitslehre zusammen, die den Zugang zu allen Dharmas (buddhistischen Lehren) eröffnet, und es erhellt Erleuchtung und Nirwana aller Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft sowie auch die Buddha-Natur, die allen Lebewesen von Anfang an eigen ist.

Bhikkhu Dhammavīro, der aus Deutschland stammt, hat dieses Sūtra gründlich studiert und sich seit seiner Ordination mit ihm beschäftigt. Er hofft, daß alle Lernenden, die mit der Lehre noch nicht vertraut sind, es verstehen werden. Abt Jên Wên hat alles getan, was in seinen Kräften stand, um ihm zu helfen, damit das Sūtra weit verbreitet werde und damit Lebewesen, die sich dank ihrer karmischen Neigung bei der Übung des Dharma von ihm leiten lassen, aus eigener Kraft ihre fünf Skandhas (Aggregate) leeren, die Wahrheit erkennen, alle Hindernisse überwinden und schließlich Nirwana verwirklichen.

Über das Herz-Sūtra

Seit über tausend Jahren ist das Prajñāpāramitā-Hṛdaya-Sūtra in allen Ländern des Mahāyāna-Buddhismus als Ausdruck der tiefsten Wahrheiten des Buddhismus verehrt worden. Der Name selbst drückt die Natur seiner Botschaft aus: Es ist das *Herz* und der *Kern* (hṛdaya) der Weisheit (prajñā), die hinübergegangen und vollkommen ist (pāram-itā, wörtlich: „die das andere Ufer erreicht hat“, nämlich das Nirwana). Es ist eine Offenbarung der Wahrheit

‚von innen': vom Standpunkt dessen, der das Absolute geschaut hat; es spricht daher von derselben Wahrheit, die der Buddha zur Zeit seiner Erleuchtung beschrieben hat als „das tiefe Dharma, das schwer zu sehen ist, zu dem schwer zu erwachen ist, friedvoll, erhaben und über das logische Denken hinausgehend, zart und von dem Weisen (unmittelbar) erschaubar" (Majjhima-Nik. 26; Band I, Seite 167 PTS). Dieselben Ausdrücke werden in den langen Prajñāpāramitā-Sūtras gebraucht, um die prajñāpāramitā (die Hinübergegangene oder Vollkommene Weisheit) selbst zu beschreiben (zum Beispiel im Astādaśasāhasrikā, Ausgabe ISMEO, Seite 27). Das *Herz-Sūtra* kann auch als das Herz oder das Wesen der Lehren angesehen werden, die ausführlicher in den verschiedenen längeren Fassungen der Prajñāpāramitā-Sūtras enthalten sind.

Aus den Worten Buddhas selbst, die oben zitiert sind, haben wir schon gesehen, daß es sich bei dem nichtbedingten Dharma um etwas handelt, über das nicht leicht zu sprechen ist, denn es ist „tief und zart, und es geht über das Reich der Gedanken hinaus". Der Buddha hat es auch beschrieben als ein „Fahren gegen den Strom . . ., das nicht erkannt wird von denen, deren Auge durch (geistige) Dunkelheit getrübt ist" (Majjhima-Nik. 26, Band I, Seite 168). Im *Herz-Sūtra* wird diese Wahrheit durch eine Reihe von Paradoxen beschrieben, und wir betreten hier ein Reich, in dem unsere Alltagslogik keinen Halt findet. Hier stellen wir fest, daß die Welt durch die Schauung der Śūnyatā, der Leere, umgewandelt worden und leer von allen bedingten Dingen ist. Zu Beginn sagt das Sūtra, daß Śūnyatā dasselbe wie und nicht verschieden von den Grundelementen der Erfahrung, nämlich den fünf Skandhas sei: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Wollen und Bewußtsein. Sodann lernen wir, daß in der Leere die fünf Skandhas nicht gefunden werden und auch nicht die Sinnesorgane und Sinnesbereiche, die Kette der Verursachung und die vier edlen Wahrheiten. Der Buddha hat häufig von diesem Zustand der Wahrheit gesprochen, der mit nichts verglichen werden kann, denn der erleuchtete Mönch, „der dieses Ufer und das andere Ufer aufgibt, weiß, daß allem, was in der Welt ist, keine Wirklichkeit zukommt'' (Sutta Nipāta, Vers 9). Da-

her „ist für den Schauenden nichts in der Welt vorhanden" (Udāna 7.10; Udānavarga 27.6).

Unsere Schwierigkeit, diesen Zustand zu verstehen, wie er im *Herz-Sūtra* beschrieben ist, beruht auf der Tatsache, daß die innere Natur unserer Sprache und unseres Bewußtseins auf der Dualität gründet, während das Sutra von dem umgewandelten Geist der Nichtzweiheit ausgeht. Die Wahrheiten, auf die hier hingewiesen wird, können nicht in Worten ausgedrückt werden, doch wird der Versuch unternommen, uns auf dem Weg zu leiten und anzuregen. Der Geist der Nichtzweiheit findet auch eine Zuflucht im großen Erbarmen, hier symbolisiert durch den Bodhisattva Avalokiteśvara, der auf die Welt der leidenden Wesen herabschaut (ava-lok).

Der Buddha hat über die Erlangung des Geistes der Nichtzweiheit folgende Verse gesprochen:

Den, für den es weder dieses Ufer
noch das andere Ufer gibt,
noch selbst (den Gedanken) ihrer Zweiheit,
der alle Dharmas überschritten hat:
Ihn nenne ich einen *Brāhmaṇa*.
Wenn ein Brāhmaṇa
überschritten hat (pāragu) alle Zweiheit,
dann sind für den Wissenden
alle Fesseln abgestreift.

(Dhammapada 385,384)

Hier gebraucht der Buddha das Wort „Brāhmaṇa" für „einen, der Erleuchtung erlangt hat", also einen „Vollkommenen". Das diesseitige Ufer (apāra) ist Saṃsāra (die Welt der Erscheinungen, der alltäglichen Erfahrung), während das andere Ufer, das Jenseitige (pāra), Nirwana ist. Dasselbe Wort „pāra" ist Bestandteil des zusammengesetzten Wortes Prajñā-pāram-itā: der „Hinübergegangenen Weisheit", die das andere Ufer, die Transzendenz, Nirwana, erreicht hat. Es ist auch in dem Mantra am Ende des Sutras

enthalten: „pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā" — „Hinübergegangen, vollständig hinübergegangen! Erleuchtung! Svāhā!" Die Beziehung zwischen dem diesseitigen Ufer (apāra), dem jenseitigen Ufer (pāra) und der Leere wird in einem anderen Prajñāpāramitā-Sūtra behandelt, nämlich den „Fragen des Suvikrāntavikrāmin": „Die Hinübergegangene Weisheit (Prajnāpāramitā) ist die Transzendenz (pāram-itā) aller Dharmas, und sie kann nicht in Worten ausgedrückt werden. Damit du sie aber verstehst, will ich sie in die Worte der konventionellen Sprache kleiden. Form, Gefühl, Wahrnehmung, Wollen und Bewußtsein sind nicht Hinübergegangene Weisheit; dennoch ist Hinübergegangene Weisheit nicht etwas, das von ihnen getrennt wäre. Warum? Was die Form transzendiert (pāra, ‚hinausgeht über'), ist nicht Form. Dasselbe gilt für Fühlen, Wahrnehmung, Wollen und Bewußtsein. Und dennoch, wie die Transzendenz der Form, genauso ist auch Form — und dasselbe gilt für Fühlen, Wahrnehmung, Wollen und Bewußtsein. Wie die Transzendenz des Bewußtseins, genauso ist auch die Transzendenz aller Dharmas; aber diese Transzendenz aller Dharmas ist nicht alle Dharmas. Wie die Transzendenz aller Dharmas, genauso sind alle Dharmas. Hier werden die Worte: ‚die Transzendenz der Form ist nicht Form' aus dem Geisteszustand des Freiseins von Form gesprochen. Die Worte: ‚Wie die Transzendenz der Form, genauso ist Form' werden aus der wahren Natur der Form (svabhāva), ihrer Soheit (yathāvattā), ihrer eigenen Natur (prakṛti) gesprochen . . ., und die übrigen (vier) skandhas und alle dharmas sollten in derselben Weise verstanden werden" (Suvikrāntavikrāmaparipṛcchā, Buddhist Sanskrit Text Series Nr. 17, Seite 16).

Viele Sutras behandeln diesen Zustand der Transzendenz, diese Fähigkeit der Einheitsschau, sei es im Pali- oder im Mahāyāna-Kanon. In der Tat sprechen die Heiligen aller Zeitalter und Religionen über diesen Punkt. Es handelt sich um den Angelpunkt des spirituellen Lebens, unabhängig von der Zeit, dem Ort, der religiösen oder gesellschaftlichen Formen. Und dennoch ist da aus weltlicher Sicht ‚einer', der die ‚Nichtzweiheit' ‚erreicht'. Wenn die Illusion des Selbst sich in Leere auflöst, so verliert der Begriff des Er-

langens alle Bedeutung, ebenso wie alle anderen Begriffe.

Wir haben hier eine kleine Auswahl von Zitaten aus dem Pali- und dem Mahāyāna-Kanon gegeben, die dem Leser vielleicht helfen wird, sich die Lehre des *Herz-Sūtras* zu erschließen, und weisen noch einmal auf die Bedeutung seines Hauptthemas hin: die lebendige Schau der Nichtzweiheitlichen Wahrheit, welche „die Welt auf den Kopf stellt". Das *Herz-Sūtra* ist, wie jede echte spirituelle Unterweisung, ein Finger, der zum Mond zeigt; die ständige Meditation über dieses Thema kann uns helfen, über den dualistischen, mit Begriffen arbeitenden Geist hinauszugehen und so die Einsicht von der großen Wahrheit der Leere zu gewinnen.

Worte!
Der Weg ist jenseits der Worte,
denn in ihm gibt es
kein Gestern
kein Morgen
kein Heute.

(Shêng Ts'an, der dritte Patriarch des Zen)

Über dieses Buch

In dieser Ausgabe wird das *Herz-Sūtra* mit Hilfe von Steinsiegeln dargeboten, die mit Genauigkeit und Sorgfalt von Bhikkhu Dhammavīro aus Deutschland geschnitten worden sind. Obwohl sich die Siegel auf alte chinesische Vorlagen stützen, ist jedes einzelne von ihnen eine eigene Schöpfung. Die Siegel werden begleitet von Pinselkalligraphien, die der Ehrwürdige Abt Jên Wên geschrieben hat. Der verwendete Text ist eine Übersetzung aus dem Sanskrit, die in der Zeit der Tang-Dynastie von dem berühmten chinesischen Übersetzer Hsüan Tsang angefertigt wurde. Die Übersetzungen in deutscher und englischer Sprache gründen sich auf diesen Text. Die Umschrift des japanischen Textes gibt die Form wieder, in der das Sūtra in der Zen-Sekte rezitiert wird.

DAS HERZ-SŪTRA

Der (heilige) Bodhisattva Avalokiteśvara
verweilte in der tiefen Erleuchtungsschau
der Vollkommenen Erkenntnis und sah:
Die fünf Skandhas sind gänzlich leer —
überwunden ist alles Leiden!
(Er sprach zum Ehrwürdigen Śāriputra:)

Śāriputra!
Form ist nicht verschieden von Leerheit,
noch ist Leerheit verschieden von Form;
wahrlich: Form ist Leere,
und Leere ist Form.
Mit Gefühl, Wahrnehmung,
Willensregungen und Bewußtsein
verhält es sich ebenso.

Śariputra!
Alle Dharmas sind (geprägt vom)
‚Siegel' der Leerheit!
Sie entstehen nicht, sie vergehen nicht,
sind weder rein noch unrein,
weder nehmen sie zu, noch nehmen sie ab.
Deshalb gibt es in der Leerheit
keinen Körper, kein Gefühl,
keine Wahrnehmung,
keine Willensregungen
und kein Bewußtsein.
Da gibt es weder Auge noch Ohr,

weder Nase noch Zunge,
weder Leib noch Geist.
(In der Leerheit)
gibt es weder Formen noch Töne,
weder Duft noch Geschmack,
weder Tastobjekte noch Vorstellungen;
da gibt es weder den Bereich der Sinne
(der Sinnesobjekte)
noch den Bereich des Bewußtseins.
(In der Leerheit)
ist weder ‚Geistige Blindheit'
noch Aufhebung von ‚Geistiger Blindheit',
(da gibt es kein ‚Bedingtes Entstehen'
und keine Aufhebung
des ‚Bedingten Entstehens').
Da ist weder Altern und Sterben,
noch Aufhebung von Altern und Sterben.
(In der Leerheit) gibt es kein Leiden,
keine Entstehung (des Leidens),
keine Aufhebung (des Leidens) und keinen Weg
(zur Aufhebung des Leidens).
Da gibt es weder Erkenntnis
noch Verwirklichen,
weil es (in der Leerheit) nichts gibt,
was zu verwirklichen wäre.

Der Bodhisattva,
gestützt auf die Vollkommenheit der Erkenntnis,
ist deshalb frei von den Trübungen des Herzens.
Weil er frei ist von den Trübungen (des Herzens), ist er
furchtlos, frei von Verblendungen
und verwirklicht so das Nirwana.

Die Buddhas der drei Zeiten,
gestützt auf die Vollkommenheit der Erkenntnis,

verwirklichen so
die höchste, vollkommene Erleuchtung.

Darum wisse:
die Vollkommenheit der Erkenntnis
ist das große, heilige, überweltliche Mantra,
das Mantra der Vollkommenen Weisheit,
das unübertreffliche Mantra,
das unvergleichliche Mantra,
das allem Leiden ein Ende macht.

Dies ist die reine,
unverfälschte Wahrheit;
darum rezitiere man das Mantra
der Vollkommenen Erkenntnis also:

GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAṂGATE
BODHI SVĀHĀ

Ins Deutsche übertragen von
Bhikkhu Dhammavīro

THE HEART SŪTRA

The (holy) Bodhisattva Avalokiteśvara
dwelling in the deep Transcendent Wisdom
saw that in their true nature
the five Skandhas are empty,
(and thus) transcended
all suffering.
(He said to Venerable Śāriputra:)

Śāriputra!
Form is not different from Emptiness,
Emptiness not different from form.
Form is indeed Emptiness,
Emptiness is indeed form.
Feeling, perception,
volitions, and consciousness
are also thus.

Śāriputra!
All dharmas
have the nature of Emptiness:
they neither arise nor cease,
they are neither pure nor impure,
they neither increase nor decrease.
Thus, in Emptiness there is no form,
no feeling or perception,
volitions or consciousness;
no eye or ear, nose or tongue,
body or mind;

no form or sound, smell or taste,
objects of touch or mental processes.
No realms of sense organs
(sense objects) or consciousness.
There is no ignorance,
and no cessation of ignorance;
no (chain of causation that leads to)
old age and death,
and no cessation of old age and death.
There is no suffering
and no cause (of suffering);
no cessation (of suffering)
and no path (to the cessation of suffering).
There is no realization and no attainment,
because there is nothing to be attained.

The Bodhisattva
relying on Transcendent Wisdom,
has a mind free of hindrances.
Because his mind is free of hindrances,
he is fearless;
having transcended all illusions,
in the end he attains to Nirvāṇa.

All past, present, and future Buddhas
relying on Transcendent Wisdom
realize the Awakened State,
perfect and unsurpassed.

Therefore, know Transcendent Wisdom
as the Great Holy Mantra,
the Mantra of Great Knowledge,
the Unsurpassed Mantra,
the Incomparable Mantra,
that cuts off all suffering.

It is the Truth,
free of (all) falsehood.
Therefore recite the Mantra
of Transcendent Wisdom thus:

GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAṂGATE
BODHI SVĀHĀ

Rendered into English by
Akiṃcana Bhikkhu